



# 献立のお知らせ

献立のねらい  
カミカミで歯や  
あごをきたえよう

令和8年6月（中学校）

弘前市西部学校給食センター（TEL 34-1006）

にち ようび	スプーン	こ ん だ て	主にエネルギーのもとになる食品	主に体をつくるもとになる食品	主に体の調子を整える食品	栄養価 エネルギー (kcal)	おしらせ
			主に炭水化物、脂肪	主にたんぱく質、カルシウム	主にビタミン類(A・C)		
1 (月)		トマトソースチキン カラフルサラダ ポトフ	ごはん ドレッシング じゃがいも	牛乳 鶏肉 ウィンナー	キャベツ、赤ピーマン、黄ピーマン 青ピーマン、とうもろこし にんじん、玉ねぎ、パセリ	716	<b>6月は食育月間</b> 食育は生きる上での 基本で、知育・徳育・ 体育の基礎となるもの です。さまざまな経験 を通して食に関する 知識や実践力を身に つけましょう。 
2 (火)		たまご焼き もやしののり和え 豚汁	ごはん	牛乳 たまご、のり 豚肉、高野豆腐、みそ	小松菜、もやし にんじん、大根 ごぼう、ねぎ	640	
3 (水)		さげ塩焼き かぶのそぼろ煮 豆腐のみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳、鶏肉、油揚げ さげ、豚肉、豆腐 わかめ、みそ	ごぼう、たけのこ、こんにゃく、にんじん かぶ、しいたけ、枝豆 チンゲンサイ、ねぎ	705	
4 (木)		つくね ひじきとツナの和え物 大根のみそ汁 さつまいもチップス（個袋）	ごはん ノンエッグマヨネーズ、砂糖 サラダ油、さつまいも	牛乳 つくね、ひじき、ツナ 油揚げ、みそ	赤ピーマン、黄ピーマン、青ピーマン ブロッコリー、にんじん、大根 えのきたけ、ほうれん草、ねぎ	724	
5 (金)		さばカレー煮 切干大根の炒め煮 もやしのみそ汁	ごはん サラダ油	牛乳 さば、油揚げ 厚揚げ、みそ	にんじん、大根 こんにゃく、しいたけ もやし、ねぎ	752	わかめや昆布と並んで、家庭料理に欠 かせない海藻のひじきは、歴史は古く、 縄文時代から食べられていたそうです。
8 (月)		かつおフライ キャベツの塩昆布和え せんべい汁	ごはん 米油 せんべい	牛乳 かつお、昆布 鶏肉	キャベツ、きゅうり、にんじん ごぼう、大根 しめじ、ねぎ	713	
9 (火)		肉団子（2個） チンジャオロースー ワンタンスープ	ごはん サラダ油、ごま油 砂糖、でん粉、ワンタン	牛乳 肉団子、豚肉 なると	たけのこ、赤ピーマン、黄ピーマン 青ピーマン、にんじん、白菜 きくらげ、ねぎ	667	ワンタンは、「雲呑」と書き、空に浮か ぶ雲に似ていることが由来になっているそ うです。中国では縁起の良い食べ物です。
10 (水)		鶏肉照焼き ひじきの炒め煮 厚揚げのみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 鶏肉、豚肉 ひじき、厚揚げ、みそ	にんじん、こんにゃく 枝豆、玉ねぎ ほうれん草、ねぎ	673	<b>かむことと満腹感</b>  食べ物をよくかむと、脳の視床 下部にある満腹中枢が刺激されて 「おなかいっぱい」と感じ、食べ すぎを防ぎます。早食いは満腹中 枢が働く前に食べすぎになってしま います。
11 (木)		福神漬 フルーツデザート	ごはん じゃがいも、カレールウ さくらんぼゼリー	牛乳 豚肉	玉ねぎ、にんじん りんごシロップ漬、福神漬 パイナップル缶詰、もも缶詰	808	
12 (金)		豆腐ハンバーグ 豚キムチ炒め じゃがいものみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉、じゃがいも	牛乳 豆腐ハンバーグ、豚肉 油揚げ、みそ	玉ねぎ、キャベツ、白菜 大根、にんじん、にら えのきたけ、ねぎ	738	
15 (月)		しゅうまい（2個） 鶏肉とピーマンの甘酢炒め 中華スープ	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳 しゅうまい 鶏肉、なると	玉ねぎ、たけのこ、赤ピーマン 黄ピーマン、青ピーマン、にんじん もやし、白菜	651	
17 (水)		春巻 ナムル 春雨スープ	ごはん 米油、ドレッシング ごま、春雨	牛乳、わかめ 春巻、鶏肉 なると	もやし、ほうれん草 とうもろこし、にんじん 白菜、ねぎ	753	
18 (木)		赤魚西京焼き メンマの炒め物 鶏団子のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 赤魚、みそ、豚肉 鶏団子、茎わかめ	にんじん、メンマ こんにゃく キャベツ、ねぎ	709	<b>もっと野菜を食べよう</b> 野菜は、体のさまざまな 機能を調節するビタミンや、 便秘予防に役立つ食物繊維 を豊富に含んでいます。 
19 (金)		照焼きハンバーグ ブロッコリーサラダ 玉ねぎのみそ汁	ごはん ドレッシング	牛乳 ハンバーグ 厚揚げ、みそ	ブロッコリー、赤ピーマン とうもろこし、にんじん 玉ねぎ、小松菜、えのきたけ	698	
22 (月)		福神漬 二色ピーチ	ごはん じゃがいも カレールウ	牛乳 豚肉	にんじん、玉ねぎ 福神漬 もも缶詰	777	
23 (火)		メンチカツ ごぼうのごまドレッシング和え 和風コンソメスープ	ごはん、米油 ノンエッグマヨネーズ ごま、ごまドレッシング	牛乳 メンチカツ、鶏肉 ベーコン、油揚げ	ごぼう、きゅうり、とうもろこし にんじん、大根 しいたけ、ねぎ	728	<b>ふるさと産品給食の日</b> 25日は「ふるさと産品給食の日」 です。ふるさと産品給食の日は、 青森県産の食材をたっぷり使っ た献立となっています。青森県 の恵みに感謝していただきましょ う。  【弘前市産】 ごはん（はれわたり） 【青森県産】 牛乳、鶏肉、大根 きゅうり、にんじん キャベツ、ねぎ、豆腐  この他、油揚げは弘前市内 の工場で作られています。 
24 (水)		ごぼう入り信田煮 れんこんのみそ炒め 小松菜のみそ汁	ごはん サラダ油 砂糖	牛乳 油揚げ、鶏肉、豚肉 豆腐、みそ	ごぼう、にんじん、玉ねぎ れんこん、こんにゃく 大根、しめじ、小松菜、ねぎ	651	
25 (木)		鶏肉生姜みそ焼き 大根の和え物 つみれ汁 味付のり	ごはん 砂糖	牛乳、鶏肉、みそ つみれ（魚すり身入り） 豆腐、油揚げ、のり	大根、きゅうり にんじん、キャベツ ねぎ、玉ねぎ	639	
26 (金)		にしん津軽みそ煮 高野豆腐の五目煮 キャベツのみそ汁	ごはん サラダ油、砂糖 でん粉	牛乳 にしん、みそ、鶏肉 高野豆腐、油揚げ	にんじん、大根、こんにゃく しいたけ、枝豆、しめじ キャベツ、ねぎ	680	
29 (月)		オムレツ チリトマトビーンズ 野菜スープ	米粉パン サラダ油、砂糖 じゃがいも	牛乳、たまご 豚肉、青えんどう豆 ひよこ豆、赤いんげん豆	玉ねぎ、にんじん マッシュルーム ブロッコリー	820	
30 (火)		まぐろカツ 茎わかめの炒め煮 豆乳入りみそ汁	ごはん 米油、サラダ油 砂糖	醗酵乳、まぐろ、大豆 茎わかめ、さつま揚げ 油揚げ、豆乳、みそ	にんじん、こんにゃく 大根、しいたけ 玉ねぎ、ねぎ	679	

アレルギー対応食のお問い合わせは、学務健康課【TEL82-1835】にて随時受け付けています。

- 「はし」は毎日持参です。忘れないようにしましょう。スプーンマークの日にはスプーンがつきます。
- 材料の都合により、献立が変更になることもあります。
- 魚や肉には、骨がついていることがありますので、気をつけて食べてください。はしを使って上手にとりましょう。
- アレルギー等により使用材料や栄養価を知りたい方は学校へお問い合わせください。
- 弘前市の給食には【そば、ピーナッツ、くるみ、アーモンド、魚卵（たらこ）、キウイフルーツ】を使用しません。
- 給食センター内では、使用材料の異なる複数の調理を行っているため、コンタミネーションの可能性がります。  
(コンタミネーション：原材料に使用していないが、工場内や製造ラインで使用されているため、わずかな量が混入する可能性があること。)

**6月は食育月間です**

6月は国の食育月間です。  
この機会に自分や家族の食生活を振り返り、  
「食育」について考えてみましょう！

青森県学校栄養士協議会  
食育推進キャラクター  
『あぶにん』

6月4日から10日は  
**歯と口の健康週間**

よくかんで食べるには、歯と口の健康が大切です。かみこたえのある食べ物を食べてかむ力をつけたり、食事の後は歯みがきをしたりして、歯や口の健康を保つようにしましょう。



不足しがちな  
**カルシウム**を  
とろう



カルシウムは日本人の不足しがちな栄養素です。しかし吸収率が低く、摂取した量がそのまま利用されるわけではありません。骨粗しょう症などを防ぐためには、食事から多くとる必要があります。カルシウムが多い牛乳・乳製品や小魚、大豆製品、青菜などを毎日の食事で積極的にとりましょう。

10代のうちに！  
**カルシウム貯金**

カルシウムは骨や歯の材料で、不足すると将来、骨がもろくなる骨粗しょう症になりやすくなります。骨量は10代で増加し、20歳前後にピークになります。そのため、10代の頃に骨密度を高めてカルシウム貯金をすることが大切です。牛乳を積極的に飲み、カルシウム貯金をしましょう。

